



# 献立予定表

中学校  
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価	
				【赤】主に体の組織をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーとなる		たんぱく質(g)	塩分相当量(g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん	○	豚肉の生姜焼き すまし汁 塩昆布あえ 抹茶大豆	鶏肉 豚肉 昆布 豆腐 抹茶大豆	牛乳	小松菜 人参 長ねぎ きゅうり	しょうが にんにく キャベツ もやし	米 麩 砂糖	ごま	815 35.9 2.9
2	火	ごはん	○	かつおの漁師揚げ こんにゃくのピリ辛炒め たけのこのみそ汁 かしわもち	みそ かつお 油揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 長ねぎ たけのこ	しらたき コーン 玉ねぎ しょうが キャベツ	米 砂糖 かしわもち	大豆油 ごま油	823 31.8 2.5
8	月	ごはん	○	ハヤシルウ ジャーマンポテト アップルシャーベット	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 パセリ にんにく	玉ねぎ りんご マッシュルーム しょうが	米 じゃが芋	サラダ油 生クリーム バター ハヤシルウ	851 25.7 2.7
9	火	ごはん	○	にらまんじゅう(2個) 厚揚げの中華煮 切干大根のナムル	ハム 豚肉 たらまんじゅう 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参 しょうが 切干大根	たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり	米 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油 ごま	848 33.1 3.2
10	水	ごはん	● コ7	赤魚の一夜干し 枝豆サラダ 豚汁	赤魚 ツナ みそ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 ごぼう 大根	カリフラワー こんにゃく 枝豆 長ねぎ	米 里芋	ドレッシング*	809 36.1 2.3
11	木	ナン	○	カレーミート グリーンサラダ(マヨネーズ) 十勝ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 アスパラ ブロッコリー レーズン	玉ねぎ しょうが キャベツ にんにく	ナン 小麦粉	サラダ油 マヨネーズ	829 39.2 3.2
12	金	ごはん	○	いわしフライ じゃがいもの炒め煮 キャベツのおひたし	いわし 鶏肉 かつおぶし 厚揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃが芋 砂糖	大豆油 サラダ油	866 31.6 2.6
15	月	ごはん	○	鶏肉の香味焼き キャベツのみそ汁 野菜のペッパー炒め 青うめゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	人参 たら へのきたけ もやし	しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 青うめゼリー	ごま油 ごま サラダ油	800 32.6 2.8
16	火	ごはん	○	さばの海鮮漬け 磯和え じゃがいものみそ汁 ベビーチーズ	油揚げ サバ みそ	牛乳 のり チーズ	ほうれん草 人参	へのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	826 30.3 2.6
17	水	ごはん	○	豚丼 つぼ漬けあえ カシューナッツ	豚肉	牛乳		たまねぎ きゅうり キャベツ しらたき	米 砂糖	カシューナッツ ごま サラダ油	856 33.1 3.0
18	木	中華麺	○	醤油ラーメンスープ 焼き餃子(3個) シークワーサータルト	豚肉 なた	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	もやし 長ねぎ	中華めん タルト	ごま油	804 31.7 3.4
19	金	ごはん	○	子持ちシシヤモフライ(2本) 鶏肉と野菜のうま煮 きゅうりのおかかあえ	厚揚げ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 ししやも	人参 さやいんげん	こんにゃく きゅうり 大根	米 里芋 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま油	783 28.2 2.4
22	月	ごはん (ふりかけ)	○	ホッケの一夜干し 大根サラダ 沢煮 白ごまプリン	ほっけ ハム 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり ごぼう 干しいたけ 大根	米 白ごまプリン	ドレッシング*	784 34.7 2.5
23	火	ごはん	○	マーボー豆腐 春巻き もやしサラダ	豆腐 豚肉 春巻き みそ	牛乳	人参 長ねぎ にんにく	きゅうり 干しいたけ もやし たけのこ	米 砂糖 澱粉	サラダ油 大豆油 ごま	896 28.7 2.7
24	水	ごはん	○	和風あんかけハンバーグ 野菜のツナごまあえ 里芋入りみそ汁	ハンバーグ ツナ みそ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 玉ねぎ	へのきたけ 大根 長ねぎ キャベツ	米 澱粉 里芋 砂糖	ごま	813 31.9 2.5
25	木	丸パン	○	タラフライ(タルタルソース) 花野菜サラダ ミネストローネ アセロラゼリー	タラフライ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく カリフラワー	パン じゃが芋 マカロニ ゼリー	サラダ油 ドレッシング* 大豆油 タルタルソース	775 28.4 3.5
26	金	ごはん	○	ポークカレー 海藻こんにゃくサラダ 黒糖ビーンズ	豚肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 にんにく こんにゃく コーン	玉ねぎ りんご きゅうり もやし	米 じゃが芋 黒糖	ドレッシング* カレールウ サラダ油	825 25.5 2.8
29	月	振替休日のため、給食はありません。									
30	火	ごはん	○	ブルコギ丼 ごぼうサラダ 青のり小魚	豚肉 かつおぶし	牛乳 カタクチイワシ	にら 小松菜 人参 きゅうり	しょうが たけのこ にんにく ゴぼう 玉ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ ごま油	851 34.2 2.6
31	水	ごはん	○	チキンのチーズ焼き みそ汁 ほうれん草ともやしのおひたし ハチミツモンゼリー	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ かつおぶし	牛乳 チーズ	小松菜 ほうれん草	大根 もやし 玉ねぎ	米 ゼリー		769 37.1 2.6
※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。										830	
裏面もご覧ください。										学校給食摂取基準 27.0~41.5 2.5g未満	

